Leben, schreiben, atmen

von Doris Dörrie

Was drin ist für dich. Eine inspirierende Ode an das Schreiben und das Leben.
Große Stars tun es in Form von Autobiografien, viele andere in Form von Tagebucheinträgen: über sich selbst schreiben. Einen Nutzen hat das auch dann, wenn man selbst der einzige Leser bleibt. Wer ohne Erwartungen und mit schonungsloser Ehrlichkeit seine Erfahrungen und Gefühle festhält, kann eine ganze Menge lernen: über die eigene, einzigartige Lebensgeschichte – und über die große bunte Welt da draußen.

Doris Dörrie kann ein Lied davon singen. Sie hat in ihrem Leben nicht nur Drehbücher und Romane geschrieben, sondern auch viel über sich selbst. Diese Blinks nehmen dich mit auf eine Reise durch ihre Erinnerungen und geben wertvolle Tipps, wie du dir selbst durch das Schreiben näherkommst.

Finde außerdem heraus,

was das Schreiben mit Tiefseetauchen zu tun hat,
warum du ganz klassisch mit Stift und Papier schreiben solltest und
wann es dir hilft, in der dritten Person über dich zu erzählen.

Schreiben heißt, sich selbst zu erforschen und sich vom Leben inspirieren zu lassen.

Nehmen wir an, du würdest gerne autobiografisch schreiben. Du weißt noch nicht, wohin das führen soll – du weißt nur, dass es mehr sein soll als hastiges Chat-Stakkato, hölzerne Arbeitsmails oder mahnende To-do-Listen. Wo fängst du an? Wie gießt man seine Gedanken und Gefühle in Worte?

Doris Dörrie versucht sich täglich zum Schreiben aufzuraffen. Für sie bedeutet das Schreiben, dass sie sich mit sich selbst und der Welt befasst, um wacher und intensiver zu leben. Dasselbe gilt für dich, egal wie bescheiden deine literarischen Ambitionen sind: Schreiben bedeutet Selbsterkenntnis.

Das Beispiel des guten alten Tagebuchs zeigt, dass wir uns beim Schreiben Zeit für unsere Gedanken und Gefühle nehmen. Bevor du etwas ausdrücken kannst, musst du in dich hineinhorchen: Was hat dich berührt, begeistert oder bestürzt? Was hat dich zum Lachen oder Weinen gebracht? Welche Eindrücke ragen wie Turmspitzen aus deiner Erinnerungslandschaft heraus?

Für eine solche Introspektive musst du innehalten. Du musst den allzeit rasenden Gedankenzug bremsen. Das hat aber nichts mit Zwang oder Mühe zu tun. Es gibt nämlich keine Regeln. Du selbst entscheidest, wo du ansetzt und wie weit du dabei in die Vergangenheit oder gar in die Zukunft reist.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Lass dich von deinen Assoziationen leiten und schreib einfach drauf los. Du könntest damit beginnen, über, sagen wir, einen Geruch zu schreiben. Welches Geruchserlebnis kommt dir mühelos in den Sinn? Was verbindest du mit dem Geruch? Du wirst sehen, dass oft die banalsten Dinge zu tollen kreativen Ergüssen führen.

Das Leben steckt voller inspirierender Einladungen, sich aktiv mit der Welt zu befassen. Dörrie ließ sich einmal von einer alten Einkaufsliste mit dem Vermerk „Blumen rot“ auf eine Erinnerungsreise entführen. Sie schrieb darüber, dass sie es seit ihrer Kindheit liebte, die Blumen beim Wachsen und Blühen zu beobachten.

Schreiben heißt auch Lernen, denn es legt unsere subjektiven Denk- und Deutungsmuster offen. Dörrie sah einst gemeinsam mit Freunden aus verschiedenen Kulturen einer Mondfinsternis zu. Anschließend erfuhr sie von ihren japanischen Freundinnen, dass die Mondflecken in deren Heimat ganz anders gedeutet werden. Dort spricht man nicht von einem Mann im Mond, sondern von einem Hasen mit langen Ohren. In einigen Sprachen wie dem Spanischen sind wiederum die grammatikalischen Geschlechter vertauscht: Ein weiblicher Mond und eine männliche Sonne führen zu einem grundlegend anderen Narrativ.

Du siehst: Das Schreiben macht dich zu einem wachen Weltbeobachter, und Erinnerungen sind ein guter Startpunkt.

„Schreiben heißt, die Welt einatmen.“

Alle Erinnerungen sind wertvoll, denn durch sie lernst du dich besser kennen.

Erinnerst du dich an die Lieblingsklamotte aus deiner Kindheit? Wann hattest du zum ersten Mal Schmetterlinge im Bauch? Welche alte Freundschaft ist bis heute unzertrennlich? Solche Erinnerungen sind wichtige Bausteine für dein ganz persönliches Narrativ.

Deine Erinnerungen sind Schätze. Sie sind die funkelnden Versatzstücke, die sich zu deiner Lebensgeschichte zusammenfügen. Sie erklären, warum du wurdest, wer du bist. Nutze ihre erzählerische Kraft! Mach dich auf die Suche nach den Schätzen, die du im Kopf und im Herzen trägst, und lass dich von einer Erinnerung zur nächsten führen.

Schreibe dabei im Präsens. So holst du Vergangenes in die Gegenwart, als würdest du die Erinnerung aufs Neue durchleben. Die Gegenwart bildet den Zusammenfall der Zeitebenen lebendiger und authentischer ab. Dörries Erinnerungen an die Unsicherheiten ihrer Jugendjahre oder ihre Studienzeit in den USA lesen sich zum Beispiel so akut, als stecke sie noch immer mitten im Gefühlschaos.

Natürlich wirst du bei dieser Reise auch auf schmerzhafte Erinnerungen stoßen, wie das Trauma einer Trennung oder den Verlust eines geliebten Menschen. Auch hier ist es dir überlassen, ob du dich diesen Erinnerungen stellen möchtest oder sie unangetastet lässt.

So oder so ist jede Erinnerung einzigartig. Wir alle filtern die Welt durch unsere Wahrnehmung, sodass wir ein und dieselben Ereignisse zwangsläufig unterschiedlich

abspeichern. Die Abweichungen und Widersprüche zwischen unseren Versionen machen jede Geschichte spannend.

Dörrie wurde das bewusst, als sie nach einer Lesung von einem Fremden angesprochen wurde. Der Mann berichtete ihr von intimen Gesprächen, die er wohl einst mit ihr geführt hatte. Sie selbst kann sich bis heute nicht daran erinnern.

Manche verloren geglaubten Erinnerungen lassen sich mit einer simplen Zauberformel zurückholen. Notiere einfach mehrmals den folgenden Satzanfang: „Ich erinnere mich an, ich erinnere mich an, …“ Irgendwann werden dir tatsächlich lang verschollene Erinnerungen zufliegen. Dabei können sogar Erinnerungen auftauchen, von denen du gar nicht wusstest, dass du sie hast!

Erinnerungen sind also wichtige erzählerische Fragmente deiner Lebensgeschichte. Aber Moment mal – wie sehr kann man sich eigentlich auf sein Gedächtnis verlassen?

Wahrheit und Fiktion lassen sich beim Schreiben nicht immer klar voneinander trennen.

Kennst du das Gefühl, manchmal nicht zwischen Traum und Erinnerung unterscheiden zu können? Ertappst du dich hin und wieder dabei, wie du Erlebnisse unterschiedlich ausschmückst? Welche Version entspricht dann der Wahrheit, und was bedeutet das alles für dein Schreiben?

Der Zweifel an deinem Erinnerungsvermögen kann dich auch an deiner Integrität als Autorin zweifeln lassen. Du hast vielleicht Angst vor Widersprüchen und Inkonsistenzen in deinen Geschichten. Mach dich auch hier locker, denn es gibt nicht die eine, übergeordnete Wahrheit. Mach dir bewusst, dass du schon abends nicht mehr dieselbe Person bist wie die, die morgens aus dem Haus ging.

Jeder Tag verändert dich. Jedes Gespräch, jedes Erlebnis, jeder neue Gedanke. Besonders deutlich spürst du das bei Ereignissen, die sich tief in dein Gedächtnis einschreiben. Dörrie nennt sie „Und-dann-Momente“, weil sie dein Leben in ein „bis gestern“ und „ab heute“ scheiden. Sie erinnert sich bis heute an den Tag in ihrer Kindheit, an dem sie mit der Gewissheit aus dem Mittagsschlaf hochschreckte, dass irgendwann alle Menschen sterben – also auch sie selbst und ihre Eltern.

Dein Leben ist eine einzige Aneinanderreihung von Perspektivwechseln. Du kannst nicht wissen, was dein Ich von morgen über dein Leben denkt. Die „Ichs“ deiner verschiedenen Lebensphasen haben verschiedene Wahrheiten, die sich nicht zu einer Wahrheit über dich zusammenfügen lassen.

Also lass los. Akzeptiere einfach, dass deine Geschichte mehrere Erzähler und verschiedene Versionen hat. Erzähle sie, ohne dich um ihren Wahrheitsgehalt zu sorgen. Was spielt es für eine Rolle, ob es wirklich so war? Reicht es nicht, dass dein jetziges Ich das glaubt?

Vielleicht geht es gar nicht darum, ob deine Erinnerungen haargenau der Wahrheit entsprechen. Manchmal verwechseln wir sogar fremde Erzählungen mit unseren eigenen Erinnerungen, und manche Erinnerungen fühlen sich bei jeder Neuerzählung anders an. Gewissheit hast du diesbezüglich nie. Kannst du dich noch an die Stunden vor und nach deinem ersten Kuss erinnern? An das, was ihr beide anhattet? Und spielt das überhaupt eine Rolle?

Wichtiger ist doch, was die Erinnerung mit dir macht. Sie lässt deine Gefühle neu aufleben und katapultiert dich in eine wichtige Phase deines Lebens zurück. Sie ist ein einfach ein Teil im bunten Mosaik deiner Geschichte.

Kurzum: Es gibt beim Schreiben keine endgültige Wahrheit, auch dann nicht, wenn du dein Leben erzählst. Viel wichtiger ist, dass du Durchhaltevermögen hast.

Fürs Schreiben brauchst du Stift und Papier, ein paar Regeln und Tricks sowie Disziplin.

Natürlich wäre es romantisch, wenn du dich fürs Schreiben wochenlang in eine einsame Hütte im Wald zurückziehen könntest. Das gibt der Alltag aber selten her. Zum Glück geht es auch einfacher. Alles, was du brauchst, sind ein Stift, ein Blatt Papier und etwas Disziplin.

Dörrie empfiehlt, sich beim Schreiben an drei Grundregeln zu halten: Erstens solltest du immer mindestens zehn Minuten am Stück schreiben. Ein knappes Viertelstündchen täglich kannst du problemlos entbehren. Geh gerade am Anfang völlig erwartungsfrei ans Schreiben heran. Lass dich einfach treiben. Je länger du am Stück schreibst, desto leichter wird es dir fallen.

Zweitens solltest du nicht nachdenken. Wer grübelt, kommt ins Stocken. Dein Ziel ist es aber, in einen ungehemmten Schreibfluss zu kommen. Setze dir daher keine großen inhaltlichen oder stilistischen Ziele. Und hinterfrage nicht, was du da gerade schreibst.

Das bedeutet, dass du dir drittens Fehler erlauben darfst. Selbstkontrolle ist Gift für den freien Fluss der Gedanken. Wenn du dir bei der Schreibweise eines Wortes unsicher bist, dann schreib es einfach so auf, wie es dir passt.

Wenn du mit diesen Grundregeln an deine Grenzen stößt, kannst du dir mit Tricks behelfen. Es gibt große und schwere Themen wie den Verlust eines geliebten Menschen, bei dem die Worte aufhören zu fließen. In solchen Momenten kannst ganz bewusst aus der ersten in die dritte Person wechseln. Das schafft eine erzählerische Distanz, die dich deine Gefühle leichter und oft sogar präziser beschreiben lässt.

Dörrie schaffte es mit genau diesem Trick, über einen harten Winter in New York zu schreiben. Sie hatte wenig Geld und keine Freunde, schlief in einem heruntergekommenen Hotel und hatte monatelang mit Einsamkeit und Heimweh zu kämpfen.

Vor allem aber solltest du per Hand schreiben. Denn das bedeutet, sich Zeit zu nehmen und mit Leib und Seele dabei zu sein. Das spürst du zum Beispiel, wenn dich ein Gedanke oder Gefühl wirklich packt. Deine Handschrift schlägt wie eine kalligrafische Herzstromkurve schneller und intensiver aus, so als gäbe es eine direkte Verbindung zwischen deinen Gedanken und deiner Hand. Das ist eine viel sinnlichere Erfahrung als das Getippe vor dem bläulichen Licht eines Computerbildschirms. Außerdem kennt deine Hand keine Autokorrektur. So wird dein Schreibfluss weder vom Textverarbeitungsprogramm noch von deinen eigenen grammatikalischen Zweifeln unterbrochen.

Ab jetzt gibt es also keine Ausreden mehr. Nimm dir fortan täglich zehn Minuten Zeit zum Schreiben! Und was, wenn dir trotzdem die Inspiration fehlt?

Schreibende sind Reisende, die sich von Erinnerungen und Eindrücken inspirieren lassen.

Ein leeres Blatt Papier kann ziemlich einschüchternd sein. Gerade am Anfang kann es dir passieren, dass du zwar schreiben willst, aber partout nicht weißt, worüber. Dann verlass dich auf die zwei mächtigsten Inspirationsquellen: deine Erinnerungen und die Eindrücke um dich herum.

Nehmen wir an, du nimmst dir deine täglichen zehn Minuten. Du hast dich mit Stift und Papier bewaffnet, aber einen langen und anstrengenden Tag im Nacken. Du weißt nicht, wo du anfangen sollst. Dann fang einfach an, mit Assoziationen zu spielen. Sieh dich um und beschreibe, was du wahrnimmst. Geh deinen Gedanken nach und du wirst sehen, wie sie dich früher oder später von ganz allein in eine bestimmte Richtung lenken.

Oder aber du gehst gleich auf Tiefgang, beziehungsweise auf Tauchgang in die Vergangenheit. Dörrie bezeichnet das Schreiben manchmal auch als „Unterwassertätigkeit", weil Erinnerungen unberechenbar sind. Sich von ihnen leiten zu lassen bedeutet, in unbekannten Gewässern zu tauchen. Erinnerungen sind wie ein feines Fischernetz verknüpft, das unverhofft längst vergessene Gedanken ans Licht bringt.

Dörrie stand eines Morgens am Fenster und blickte auf einen Kastanienbaum. Sie fing an zu schreiben und erinnerte sich daran, wie sie als Kind Kastanien gesammelt und zum Basteln verwendet hatte. Dann musste sie an einen Kindergartenfreund denken, dessen Eltern damals ein chinesisches Restaurant betrieben, wo sie unter anderem Haifischflossensuppe servierten. Das wiederum triggerte die Erinnerung an einen Ausflug mit einem Haifischkutter während eines Urlaubs auf den Galapagosinseln.

Im Grunde musst du so schreiben, als würdest du eine dir fremde Welt bereisen. Das Reisen in einer fremden Umgebung schärft unsere Sinne. Voller Vorsicht und Neugier saugen wir die Eindrücke wie trockene Schwämme auf, um die Erfahrung mit Haut und Haar zu erfassen. Dieselbe Sinnesschärfe brauchst du beim Schreiben! Setz dich mit deiner Umgebung auseinander, egal wo du bist. Höre, rieche und fühle in die Welt um dich herum hinein. Und dann fang an zu schreiben, ohne darüber nachzudenken.

Oder du übst dich im Flanieren, in der entschleunigten und selbstlosen Weltbeobachtung. Spaziere gedanklich von einem Ort zum nächsten und halte nach jedem Wechsel zehn Minuten inne, um deine Gedanken zu notieren.

Schreibe über die Dinge, die dich bewegen. Wenn dir nichts einfällt, lass dich von deinen Erinnerungen leiten oder von deiner Umgebung inspirieren. So einfach, so gut. Oder? Aber warum haben dann selbst Profis Schreibblockaden?

„Schreiben ist ein Abtauchen in Regionen, die einem unbekannt sind oder die man vergessen hat.“

Wer über sich selbst schreiben will, braucht Mut.

Schreiben kann befreiend sein. Es kann dich überraschen und beflügeln. Es wird aber Punkte geben, an denen du verzweifelst. Die Gründe dafür sind meist die Angst vor unangenehmen Themen, Scham oder Selbstzweifel. Diese Blockaden musst du mutig überwinden.

Schreiben heißt auch, sich den dunklen und schweren Seiten des Lebens zu stellen. Nicht, um alte Wunden aufzureißen und den Schmerz aufs Neue zu durchleben. Es geht darum, den Schmerz zu erinnern und auszuhalten. Nur wenn du ihn als Teil deiner Geschichte annimmst, kann Neues daraus entstehen.

Also sei mutig und schreibe auch über die schmerzhaften Dinge. Schreibe über den Tod und deine Angst. Schreibe über Verlorenes und deine eigene Verletzlichkeit. Genau so hat es Doris Dörrie geschafft, den Tod ihres Mannes zu verkraften.

Dafür musst du auch mit deiner Scham umgehen können. Nicht jedem fällt es leicht, sich beim Schreiben zu offenbaren. Wir alle schämen uns für irgendetwas. Für unsere Unzulänglichkeiten und Schwächen, für Lügen, die wir erzählt haben, oder für die Verletzungen, die wir anderen beibrachten. Wir schämen uns für unsere großen Enttäuschungen und unser letztlich so unspektakuläres Leben. Das alles kann dich vom Schreiben abhalten.

Der einzige Ausweg besteht darin, nicht zu viel darüber nachzudenken – sondern einfach weiter zu schreiben. Mach dir keine Gedanken um irgendein imaginäres Publikum. Du schreibst für die Selbsterkenntnis, und keinen Roman. Du schreibst, um dich selbst und die Welt besser zu verstehen und nicht, um es irgendjemandem recht zu machen.

Lass dich auch nicht von Selbstzweifeln bremsen wie: „Ich kann gar nicht schreiben. Ich habe weder Stil noch etwas zu sagen. Wen interessiert das überhaupt? Das ist doch peinlich.“ Solche Gedanken sind menschlich, du solltest ihnen aber trotzdem kein Gehör schenken. Geh ihnen nicht nach, sondern schreibe einfach über sie hinweg.

Du brauchst also neben der Disziplin auch Mut, um über dich selbst zu schreiben. Das ist gewiss nicht immer einfach. Es lohnt sich aber, denn je öfter du schreibst, desto wacher und reflektierter wirst du leben.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Schreiben bedeutet, sich selbst und die Welt zu erforschen. Fang damit an, über dich selbst zu schreiben! Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit und lass dich von deinen Erinnerungen leiten oder von deinen Eindrücken inspirieren. Hab keine Angst vor Widersprüchen, Fehlern oder irgendwelchen Erwartungen. Schreibe mutig drauf los und lass auch die schweren Themen nicht aus. So wird dir das Schreiben helfen, bewusster und intensiver zu leben.